

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan sehari - hari manusia pasti akan mengalami stres begitu pula masyarakat Indonesia. Pada tahun 2018 terdapat 75% dari 1000 masyarakat Indonesia yang mengalami stres (Cigna, dalam Cahya, 2018). Untuk menangani stres manusia menggunakan berbagai cara salah satunya dapat dengan bermain *game*. Dalam artikel yang diambil dari Kompas.com dan Independent.co.uk menyatakan bahwa bermain *video game* dapat menjadi salah satu cara menangani stres, dari hasil riset yang dilakukan dengan mensurvei 1000 *gamer* dengan usia 18 - 30 tahun menunjukkan bahwa sebesar 55% peserta riset bermain *game* untuk menghilangkan stres (Anggraini, 2018 ; Bailey, 2018). Artikel lain yang di ambil dari Forbes.com dimana mereka mensurvei 835 *gamer* yang diantaranya 95% berumur 18 - 34 tahun menyatakan bahwa 40 % *gamer* berpendapat bermain *game* dapat memperbaiki *emotional-well being* (Anderton, 2018). Melihat survei tersebut peneliti melakukan survei dan berhasil mendapatkan 51 responden yang berada di Jabodetabek dengan umur 17 - 38 tahun. survei tersebut menunjukkan bahwa 47.1 % responden (24 responden) menyatakan bermain *game* untuk menghilangkan stres. Penelitian dari Russoniello, O'Brien, dan Parks (2009) juga menyatakan bahwa bermain *game* dapat menurangi stres individu. Namun artikel lain juga menyatakan dampak negatif dari bermain *game*. Artikel dari The Bison menyatakan bahwa muncul nya *video game* baru dapat menyebabkan bertambahnya tingkat prokrastinasi (Norris,

2009). Namun penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jam bermain dengan tingkat prokrastinasi seseorang (Nordby, Andre, & Pfhul, 2019).

Stres memiliki banyak definisi seperti respon tubuh yang tidak spesifik untuk menangani permintaan yang datang (selye, 1973, dalam Baqutayan, 2015). Stres juga dapat didefinisikan sebagai ketidak seimbangan antara permintaan dan respon yang dapat dihasilkan terhadap permintaan tersebut dan berdampak signifikan terhadap manusia (McGrath, 1976, dalam Baqutayan, 2015). Stres juga dapat didefinisikan sebagai relasi antara lingkungan signifikan bagi individu yang menuntut banyak/ melebihi kemampuan individu untuk *coping* / beradaptasi. Stres pasti akan dialami manusia dalam menjalani hidup namun manusia memiliki cara penanganan stres, cara penanganan ini biasa disebut *coping*.

Coping sendiri dapat didefinisikan sebagai sebuah strategi secara kognitif dan perilaku yang dipakai individu untuk menangani tingkat stres yang dialami (Folkman & Moskowitz, 2004, dalam Litman, 2006). Litman (2006) membagi *coping* menjadi 2 yaitu *Approach-coping* & *Avoidance-coping*. *Approach-coping* dibagi menjadi 2 kategori yaitu *socially-supported* yang berarti strategi *coping* yang mengandalkan lingkungan sosial dari individu, dan *self-sufficient* yang berarti mengandalkan kemampuan yang ada dalam diri individu untuk menghadapi stres. Sedangkan *Avoidance-coping* memiliki definisi menghindar dan/atau menghiraukan masalah yang menyebabkan stres. *Avoidance-coping* berkorelasi dengan perilaku dan hasil yang negatif, seperti rendahnya adaptasi *psychosocial*, simptom penyakit psikis, menyebabkan distress, *social strains*, daya tahan tubuh

yang buruk, dan kesehatan mental yang buruk (Abbott, 2003; Moos & Holahan, 2003; Stowell, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 2001; Litman, 2006).

Menurut artikel dari kompas.com dan independent.co.uk *video game* digunakan sebagai alat untuk mengurangi stres oleh para pemain, ini berarti bermain game dapat menjadi alat individu untuk *coping*. Namun artikel yang ditulis oleh Norris (2009) dalam *The Bison* menyatakan bahwa banyaknya *video game* yang keluar dapat menjadi alasan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Norris menemukan ini dari meninterview beberapa siswa dan mendapatkan bahwa saat bermain *game* sulit untuk ditinggalkan demi mengerjakan tugas, walau ada juga yang tidak terpengaruh karena dia memang tidak bermain banyak *video game*. Prokrastinasi sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku menunda tugas yang seharusnya dilakukan sehingga menghalangi individu mencapai tujuan (Lay, 1986, apud Lee, Kelly & Edwards, 2006, dalam Beleaua & Cocoradă, 2016).

Prokrastinasi dilakukan karena beberapa alasan seperti, merasa tugas mengancam ego individu (Freud, 1953, dalam Siaputra, 2010), mempelajari pengalaman sebelumnya melalui *classical conditioning* dimana tugas tetap terselesaikan walau melakukan prokrastinasi (Siaputra, 2010), adanya proses berpikir yang irasional, rendahnya self-esteem, dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan (Ferrari, Johnson, and McCown, 1995, dalam Siaputra, (2010), atau karena adanya kesempatan dan distraktor untuk melakukan prokrastinasi (Reinecke, et al, 2018). Penelitian dari Reinecke, et al (2018) menyatakan bahwa pada zaman sekarang bukan hanya tugas yang bertambah, media menyediakan kesempatan lebih banyak untuk individu melakukan

prokrastinasi, salah satu dari media tersebut adalah *video game* online. Prokrastinasi dapat dilakukan dalam berbagai hal seperti tugas rumah, pekerjaan, atau dalam tugas akademis. Prokrastinasi yang disebutkan dalam artikel Norris (2009) adalah prokrastinasi akademis karena subjek dari artikel tersebut merupakan mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademis yang penting dan memiliki waktu terbatas (Mulyana, 2017 ; Saman, 2017).

Video game yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Permainan elektronik yang interaktif dan dapat membuat pemain secara aktif berinteraksi dengan sistem permainan yang dibuat (Granic, Lobel, & Engels, 2014). *Video game* dapat dimainkan sendiri maupun bersama dengan orang lain, baik kooperatif maupun dalam bentuk kompetitif (Granic, et al., 2014). *Video game* memiliki beragam bentuk seperti, Shooter, RPG, Sandbox, MMORPG, Fighting, dll (Granic, et al., 2014). Videogame dapat dimainkan melalui berbagai alat seperti Komputer, *console game*, mesin *arcade*, dan *handphone* (Aji, 2014). Indonesia adalah salah satu negara dimana *video game* berkembang, ini dapat dilihat dari jumlah pemain *game* di Indonesia yang mencapai angka 50,6 juta orang pada tahun 2020 dengan rentang usia dominan 18-34 tahun (Statista, 2020). Seseorang yang bermain *video game* disebut *gamer* (Aji, 2014). *Gamer* dibagi menjadi tiga jenis yaitu *low frequencies gamer*, *high frequencies gamer*, *heavy gamer* (Griffith, 2010, dalam Aji, 2014).

Melihat rentang umur pemain *game* (18 - 34 tahun) mahasiswa dapat masuk kedalam rentang umur ini. Mahasiswa di Indonesia rata-rata memiliki rentang umur 19 - 23 tahun (YUD, 2018). Mahasiswa dapat merasakan stres

karena beberapa hal antara lain *family stres*, *emotional stres*, *financial stres*, dan *social stres* (Yahya, 2013). survei yang terdapat pada artikel kompas.com dan independent.co.uk 55% individu bermain *game* untuk menghilangkan stres hal ini juga dapat terjadi pada kalangan mahasiswa. Namun *video game* juga dikhawatirkan dapat meningkatkan tingkat prokrastinasi seperti yang tercantum pada artikel di *The Bison* (Norris, 2009). Melihat adanya sisi positif dan negatif tersebut penelitian ini dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh stres terhadap *coping* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang bermain *game*. Penelitian ini juga dilakukan karena Indonesia memiliki jumlah pemain *game* yang besar mencapai 50,6 juta orang pada tahun 2020 dengan rentang usia dominan 18-34 tahun (Statista, 2020).

Ketiga variabel ini telah diteliti dalam penelitian Elena & Cocorada (2016). Hasil dari penelitian tersebut adalah prokrastinasi memiliki korelasi negatif dengan *proactive coping*, adanya korelasi signifikan antara stres dan prokrastinasi, dan adanya korelasi signifikan antara prokrastinasi dengan *avoidance coping*. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian Elena & Cocorada (2016) adalah penelitian ini melihat ketiga variabel ini dalam subjek pemain *game* dan hanya mahasiswa. Perbedaan lain dari penelitian ini dengan penelitian Elena & Cocorada (2016) adalah prokrastinasi dimana prokrastinasi yang digunakan oleh Elena & Cocorada (2016) merupakan prokrastinasi secara umum sedangkan penelitian ini menggunakan prokrastinasi akademis.

Faktor yang menyebabkan terjadinya variabel *avoidance coping* dan prokrastinasi menjadi alasan peneliti membedakan kedua variabel tersebut. *Avoidance coping* dilakukan karena hubungan lingkungan yang dianggap

menyebabkan stres untuk mengurangi tingkat stres tersebut. Sedangkan prokrastinasi tidak hanya disebabkan stres. Prokrastinasi disebabkan 2 faktor yaitu, faktor internal dan eksternal dimana faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis. Pada faktor internal terdapat kondisi psikologis yang dapat mencakup stres namun terdapat alasan lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi. Faktor internal dibagi menjadi 2 jenis yaitu fisik seperti kelelahan atau merasa kurang sehat dan kondisi psikologis seperti *self-regulation* dan motivasi dari individu. Faktor lain selain internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor eksternal yang meliputi gaya asuh orangtua dan lingkungan sekitar individu. Terlebih lagi pendapat lain dari Mustakim (2015, dalam Nafeesa, 2018) menyatakan alasan seseorang melakukan prokrastinasi karena 4 hal yaitu *locus of control* (Eksternal), dukungan sosial, kepribadian, *perfectionism*. Dari kedua teori ini dapat dilihat bahwa lingkungan berperan signifikan untuk mempengaruhi tingkat prokrastinasi seseorang. Alasan lain peneliti membedakan *avoidance coping* dan prokrastinasi dimana salah satu cara *avoidance coping* menghindari stresor adalah *denial* dimana individu menolak keberadaan dari stresor / masalah sedangkan prokrastinasi sebuah perilaku menunda sebuah tugas, individu yang melakukan prokrastinasi tidak menolak keberadaan tugas yang didapatkan melainkan menunda untuk mulai atau menyelesaikan tugas tersebut.

1.2. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh stres terhadap *avoidance coping style* pada mahasiswa pemain *game*?
2. Adakah pengaruh stres terhadap prokrastinasi pada mahasiswa pemain *game*?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh stres terhadap *avoidance coping style* dan prokrastinasi dalam mahasiswa yang gemar bermain *video game*.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis: sebagai tambahan ilmu dalam psikologi positif yang difokuskan dalam topik *video game*.

Manfaat Praktis: sebagai kegiatan yang menambah kemampuan penelitian penulis juga sebagai penambah wawasan tentang stres, coping dan prokrastinasi pada subjek *gamer*.